NUEVO COLECCIONABLE

Hoy: poster lección 3 "avión"

HUEVOMATIC MULTICOCCIÓN + ORG. DE HUEVO

ORGANIZADOR DE HUEVOS: 18 HUEVOS

+ REGALO

S/ 59

CÓD.: 20006450
CÓD.: 20007801
STOCK: 451 UDS.

ADQUIÉRELO EN KIOSCOS
GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES


# el Popular

Sábado 29 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.856

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25


## TAMBIÉN HAY CIENTOS DE DESAPARECIDOS POR SISMO DE 7.7

AFP

# TERREMOTO DEJA MÁS DE 150 MUERTOS

- Movimiento afectó Myanmar y Tailandia. Tambien se sintió en China.
- Enormes rascacielos se vinieron abajo y cientos de viviendas destruídas. PÁGINA 6

- Capturan a Fierrito, quien almacenaba explosivos del Monstruo PÁG. 2

## GUARDABA BOMBAS

## QUE VENGA RIVER

- La "U" superó 3-1 a Huancayo y el miércoles choca ante argentinos por la Copa. PÁG. 10

## POLICÍA CAPTURÓ A FIERRITO QUE TENÍA 21 CARTUCHOS DE DINAMITA

# Cae almacenero de El Monstruo

✚ Sujeto era distribuidor de explosivos y municiones de Los injertos del cono norte. ✚ Fue contactado por un número internacional registrado en Chile.

*Joel Robles*

DIFUSIÓN




Agentes de la División de Investigación Criminal (DIRINCRI) capturaron en flagrancia a Franco Veliz Solano, alias Chapo o Fierrito, quien era el almacenero y distribuidor de explosivos y municiones de banda Los injertos del cono norte, que es liderada por Erick Moreno, alias El Monstruo.

La detención se produjo ayer en el interior de una vivienda ubicada en la avenida Cahuide 1163, en el pueblo joven El Carmen, en el distrito de Comas.

En declaraciones a los medios, el jefe de la BRECC Lima Norte precisó que el detenido fue contactado directamente por el segundo al mando de la organización, alías Cachete, a través de un número internacional registrado en Chile.

### TENÍA UN ARSENAL

Durante el operativo, los agentes incautaron 14 municiones de distintos calibres y 21 cartuchos de dinamita listos para ser utilizados. Personal de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) se presentó en el lugar para asegurar y retirar el material peligroso.

En su declaración preliminar, Veliz Solano indicó que los explosivos le fueron entregados por 'El Monstruo', cabecilla de la banda criminal, con la orden de almacenarlos y posteriormente distribuirlos a otras personas, según sus instrucciones.

Las autoridades continúan con las investigaciones para identificar a los demás integrantes de la organización delictiva y determinar el alcance de sus actividades ilícitas.

El Monstruo fue incluido el 28 de diciembre de 2023 en el Programa de Recompensas del Ministerio del Interior. Ofrecen 500 mil soles por información que lleve a su ubicación y captura. Es el asesino más buscado del Perú a la fecha.

## EN UNA HORA ROBAN DOS PELUQUERÍAS

# Asalto express

CAPTURA



ASALTOS FUERON EN SAN JUAN DE MIRAFLORES Y EN ATE.

En una hora delincuentes robaron dos sedes de un salón de belleza en diferentes puntos de Lima.

El primer asalto fue a las 6:00 p.m. del pasado jueves al local de Montalvo en el distrito de San Juan de Miraflores, donde dos sujetos con pasamontañas y mascarillas ingresaron a la sede y despojaron de sus pertenencias a los clientes y se llevaron las ganancias del días.

Luego, a las 7:00 p.m., los hampones llegaron a la otra sede en Salamanca en Ate, donde funciona el instituto de dicho salón de belleza.

Ahí asaltaron a los trabajadores y estudiantes, aparte del dinero se llevaron secadoras, entre otros productos.

La denuncia ha sido interpuesta en las comisarías de San Juan de Miraflores y Ate. (C.L.P.)

## FUE BALEADA POR MENOR EN EL CALLAO

# Muere joven en ataque

CAPTURA



MENOR FUE CAPTURADO Y SU CÓMPLICE HUYÓ.

Una joven falleció y un adolescente quedó herido, tras ser baleados por un menor de 14 años en el cruce del jirón Paz Soldán y la calle Alberto Secada, en el Callao.

María Fernanda Caycho Meza (18) falleció cuando era trasladada al Hospital Daniel Alcides Carrión, mientras que su acompañante, de 17 años, sobrevivió. El menor, quien iba a bordo de una bicicleta con su cómplice, disparó a la Policía que lo perseguía. Finalmente, fue capturado, su acompañante huyó. (C.L.P.)

el Popular
Sábado 29 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.856
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

FUERON SIETE DISPAROS Y FAMILIA SE LIBRÓ DE COBARDE ATAQUE EN SJL

# Delincuentes abrieron fuego contra casa de adulta mayor

✚ Dueña de vivienda dice que no recibió amenazas de extorsión.

*José Sáenz*



BALAS CAUSARON DAÑOS EN LA CASA Y EN UN AUTOMÓVIL.

La vivienda de una anciana fue baleada la madrugada de ayer en el distrito de San Juan de Lurigancho.

El ataque se registró en el sector Asociación Compradores en Campoy, a donde llegaron sos sujetos a bordo de una motocicleta dispararon al menos siete veces contra la casa, y provocaron daños en el primer y segundo piso, así como en un vehículo estacionado en la cochera.

"No me explico yo por qué, qué cobarde no viene a dar la cara. No tengo ningún enemigo. A las 12:45 a.m. escuchamos un fuerte ruido. En la habitación que está arriba, dormía mi hija, mis nietos y yo también. Mi otra hija duerme al costado. Imagínese si hubiésemos estado despiertos. Nos hemos salvado", declaró la adulta mayor a Latina.

Las balas atravesaron las puertas e impactaron contra el vehículo de su hijo, su principal herramienta de trabajo. "Al escuchar los gritos de mi hija, bajé y me doy con la sorpresa de que fueron siete disparos. La herramienta de trabajo de mi hijo lo han destruido, todo está hueco, las lunas todas rotas", agregó.

Finalmente, explicó que anteriormente contaban con una bodega, pero decidieron cerrarla. Asimismo, descartó que haya recibido mensajes extorsivos. "Hemos trabajado de ambulante, mis hijas han trabajado duro para poder hacer esta casita. Ni siquiera cuando hemos tenido un negocio nos han hecho esto", manifestó.



## Ataque directo

La Policía inició las investigaciones, mientras peritos de criminalística acudieron al lugar para recoger evidencias. Se presume que se trataría de un ataque directo, aunque aún no se descartan otras hipótesis.

A BORDO DE MOTOTAXI EN SJM

# Asaltan a escolares

GOLPEAN A ESCOLARES.

Una banda de delincuentes viene realizando asaltos a escolares a bordo de una mototaxi en el distrito de San Juan de Miraflores.

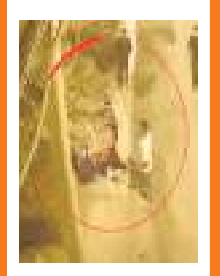
Según imágenes de las cámaras de seguridad, los malhechores roban en la cuadra 12 de la avenida Pedro Silva a escolares arrebatándoles sus mochilas y teléfonos celulares.

Recientemente un escolar fue golpeado en el piso por los delincuentes para robarle sus pertenencias.

El menor pertenece al colegio Antonio Raymondi y al momento del robo iba con un compañero a su centro educativo.

Los vecinos y padres de familia han pedido a las autoridades redoblar la seguridad en la zona para evitar más asaltos a los escolares.

## EN CORTO



### PANDILLERO ATACA A ANCIANO

Repudiable. Un sujeto derribó de una patada a un adulto mayor en el distrito de Ancón. Una cámara de seguridad captó el momento cuando el anciano fue interceptado en la calle por pandilleros, quienes trataron de robarle y al percatarse del peligro gritó pidiendo auxilio. En ese momento uno de los sujetos le asesta un puntapié que le hace caer al piso, para lugo huir.



### EXTORSIONADORA FUE LIBERADA Y ES VIRAL EN TIK TOK

La extorsionadora que se hizo viral en un video de Tik Tok al extorsionar a una vendedora ambulante en Ancón, se encuentra en libertad, tras haber sido detenida por la policía hace unos días. En otro video de Tik Tok se observa a dicha mujer dentro de una bodega en el distrito de San Martín de Porres, lo que evidencia que se encuentra en libertad.



POLICÍA PRESTABA SERVICIOS EN EL VRAEM.

FEMINICIDIO FUE DELANTE DE SU HIJA DE 8 AÑOS

# Policía mata a esposa y luego se suicida



**ÁNCASH.** De terror. Un efectivo de la Policía Nacional del Perú (PNP) asesinó a balazos a su esposa tras una fuerte discusión en los exteriores de su vivienda, ubicada en el distrito de Yaután, provincia de Casma, región Áncash.

El agresor fue identificado como René Flores Reyes, suboficial de primera de 29 años, quien prestaba servicio en la zona del VRAEM, pero estaba de vacaciones.

En circunstancias aún en investigación, abrió fue fuego contra su propia esposa, identificada como María Elena Rosales Montes (29), psicóloga de profesión. Tras el crimen, el policía se disparó en la cabeza, acabando con su vida de forma instantánea.

El feminicidio ocurrió en presencia de la hija de 8 años de ambos fallecidos, quien celebraba su cumpleaños. (José Sáenz)

EN ZONA COMERCIAL DE SMP

# Dejan explosivo



PUDO SER UNA TRAGEDIA.

Delincuentes dejaron un explosivo y una carta intimidatoria en el cruce de las avenidas Carlos Izaguirre y Santa Rosa, lugar conocido como Puente Camote, en el distrito de San Martín de Porres.

El explosivo fue dejado debajo de un vehículo y frente a varios establecimientos comerciales. En un primer momento se pensó que el artefacto artesanal era para la pollería, sin embargo, la policía entrevistó a los dueños del negocio de comida, así como de una farmacia y ellos aseguraron que no estaban siendo extorsionados. Personal de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) llegó al lugar y retiraron el explosivo.

EN TRUJILLO Y CUSCO POR MUERTE DE TRES PERSONAS CAUSADAS POR SUERO FISIOLÓGICO

# Fiscalía interviene clínicas

Ministerio busca determinar responsabilidades de dichos sanatorios.

La Fiscalía Provincial Penal de La Libertad y la Fiscalía Provincial Penal de Santiago, en Cusco iniciaron investigaciones preliminares tras el fallecimiento de tres personas y las graves lesiones de otras, presuntamente relacionadas con la aplicación de suero fisiológico defectuoso de la marca Medifarma.

En Trujillo, la Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Trujillo abrió una investigación por homicidio culposo tras la muerte de dos pacientes, de 71 y 91 años, en la Clínica Sana Sánchez Ferrer (Sanna). Ambas víctimas fallecieron después de recibir el suero fisiológico de Medifarma.

La fiscal provincial Ana Cecilia Paredes León había solicitado que se recaben las historias clínicas de los fallecidos y las declaraciones de los médicos involucrados, así como de los familiares de las víctimas.

## EN CUSCO TAMBIÉN

En Cusco, la Fiscalía Provincial Penal de Santiago investiga el caso de Daniela Quispe (23), quien falleció, y Melissa Guzmán (33), que sigue hospitalizada en estado grave en la Unidad de Cuidados Intensivos, tras recibir atención médica en la clínica Oxigen Medical Network E.I.R.L.

Y en Lima, dos representantes del Ministerio Público llegaron al promediar las 12:20 pm. a la sede de la clínica Sanna en el distrito de San Borja, donde una joven enfermera está en estado crítico tras suministrársele suero fisiológico de Medifarma.

Una hora después los funcionarios de la Fiscalía se retiraron de la clínica portando sobres amarillos.

Se conoció que la investigación se ha ampliado a los médicos involucrados, Max Gonzales y Christiaan Quintana, así como a los representantes administrativos de la clínica, Ángel Vargas y María Vargas, por el presunto delito de suministro infiel de productos farmacéuticos.


FOTO: SERGIO VERDE

VARIOS MÉDICOS ESTÁN INVOLUCRADO EN LAS INVESTIGACIONES.

### Multas millonarias

Clínicas de Sanna y Oxigen Medical Network podrían ser multadas con hasta 1,6 millones de soles por caso de sueros defectuosos. Susalud inició las investigaciones para ver si han habido faltas en las clínicas con el manejo del caso de los sueros defectuosos de Medifarma.

ARTISTAS HICIERON PETITORIO A MININTER

# "Por un país en paz"

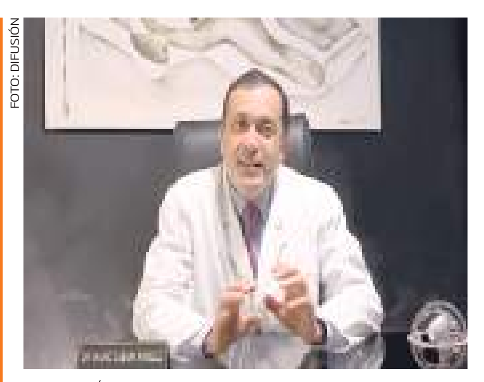

FOTO: MIGUEL VASQUEZ

ARTISTAS EXIGEN SEGURIDAD PARA TODO EL PAÍS.

Bajo el grito de "Por un país en paz", se realizó ayer la segunda Marcha por la Paz, que fue convocada por los artistas y que tuvo gran convocatoria.

La movilización se inició en el parque Bustamante de San Isidro y tuvo su punto culminante en la sede del Ministerio del Interior, donde una comitiva de los artistas entregó un documento con una serie de peticiones al ministro Julio Díaz como medidas de acción contra las extorsiones y sicariato, autonomía a jueces y fiscales, reformas legislativas a traves del congreso, construcción de un penal de alto riesgo.

Varios de los artistas que estuvieron en la marcha señalaron que todo sigue igual en cuanto a la inseguridad.


FOTO: DIFUSIÓN

CABANI PODRÍA SER SUSPENDIDO POR EL CMP.

POR PRESUNTAS IRREGULARIDADES

# CMP investigará al cirujano de Boluarte

El Colegio Médico del Perú (CMP) anunció que inició una investigación disciplinaria contra el doctor Mario Cabani, responsable de las cirugías estéticas a las cuales se sometió la presidenta Dina Boluarte en 2023.

La investigación surge tras la publicación de un informe en el que se señala que el médico habría solicitado puestos en el Estado para personas de su confianza, tras realizar intervenciones quirúrgicas a la mandataria.

Según un comunicado oficial del CMP, el caso será evaluado por su comité ético y si se encuentran irregularidades, podrían aplicarse sanciones disciplinarias al cirujano.

CERRÓN SEGUIRÁ SIENDO INVESTIGADO

# PJ hace aclaración


FOTO: CARLOS FELIX

VLADIMIR CERRÓN ESTÁ PRÓFUGO DE LA JUSTICIA.

El presidente de la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema, César San Martín, que absolvió a Vladimir Cerrón en el denominado caso 'Aeródromo Wanka', aclaró que dicho fallo no afecta su situación jurídica en otros procesos en los que enfrenta sentencias firmes y un mandato de prisión preventiva.

Como se recuerda, la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema absolvió al exgobernador de Junín y prófugo líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, del delito de colusión agravada en el denominado caso 'Aeródromo Wanka'.

El tribunal supremo revocó la sentencia que lo condenó a tres años y seis meses de prisión efectiva. También se redujo la reparación civil, de 800 mil a 250 mil soles.

SITUACIÓN GENERA PREOCUPACIÓN EN CENTROS DE SALUD DEL PAÍS

# Suero defectuoso: Digemed debe hacerse responsable

✚ Habrían 4 mil unidades de suero que se encuentran inubicables.

FOTOS: EMMANUEL MORENO



LA HIPERCONCENTRACIÓN DE SODIO EN ESTE PRODUCTO PUEDE CAUSAR DAÑOS CEREBRALES IRREVERSIBLES.

La alerta sanitaria por el lote defectuoso de suero fisiológico 2123624, del laboratorio Medifarma, ha generado preocupación nacional tras causar la muerte de tres personas en las ciudades Trujillo y Cusco.

Ante ello, el Ministerio de Salud, a través de Digemid, emitió una alerta urgente para prevenir más daños. Sin embargo, casi tres personas afectadas permanecen en la UCI, mientras las 4 mil unidades del suero siguen en busqueda.

El experto en salud pública, Marco Almerí, responsabilizó a Digemid por no garantizar la calidad del suero defectuoso, señalando además a Medifarma como responsable de su fabricación. Asimismo, recomendó suspender el uso de cualquier suero de la empresa hasta esclarecer la situación y reforzar el control de calidad para prevenir nuevas tragedias farmacéuticas.



## Mayor precaución

El especialista alertó sobre tener cuidado con el uso del suero, ya que este producto tiene una fecha de duración de 3 a 5 años, lo cual podría ser perjudicial.

# Cierran acceso a la bajada de Armendáriz

La Municipalidad de Miraflores anunció la reanudación de las obras del corredor turístico Miraflores-Barranco, lo que ha llevado al cierre de la bajada de Armendáriz en ambos sentidos desde este viernes, 28 de marzo. Esta vía conecta con el ingreso a la Costa Verde y permanecerá clausurada hasta el martes, 1 de abril. El cierre permitirá el izamiento e instalación de cuatro plataformas, incluyendo dos ya presentes en la zona, como parte de la construcción de un puente. En el lugar, personal municipal y policial orienta a los conductores sobre el plan de desvíos. Los vehículos que pasen por el circuito de playas deben desviarse por la subida San Martín hacia la avenida Ejército y continuar por las avenidas José Pardo y Ricardo Palma. En el caso de los conductores que vienen desde Barranco, pueden tomar la salida 2 y seguir por la avenida 28 de Julio hasta la vía auxiliar de Paseo de la República.

**"AVISO CONJUNTO DE FUSIÓN"**

De conformidad con lo establecido en el artículo 355 de la Ley General de Sociedades, se comunica que por acuerdo de las Juntas Generales de Accionistas y de Socios celebradas el 13 de marzo de 2025, **ASIAN MOTOR PERÚ S.A.C.** y **REPRESENTACIONES WITHMORY S.R.L.** han decidido fusionarse, absorbiendo **ASIAN MOTOR PERÚ S.A.C.** a **REPRESENTACIONES WITHMORY S.R.L.** y asumiendo su patrimonio a título universal. La sociedad absorbida se extinguirá sin liquidarse.

La fusión entrará en vigencia el día 1 de abril de 2025.

Lima, 13 de marzo de 2025

**ASIAN MOTOR PERÚ S.A.C.**
**R.U.C N° 20608434519**

**REPRESENTACIONES WITHMORY S.R.L.**
**R.U.C Nº 20603012292**

**ACUERDO DE TRANSFORMACION DE SOCIEDAD**

La Sociedad "CORPORACION TEXTIL J & L S.A.C." con Acta de Junta General Universal de socios del 12 de diciembre del 2024, acordó la transformación de la sociedad a una Empresa Individual de Responsabilidad Limitada, siendo la nueva denominación "CORPORACION TEXTIL J & L E.I.R.L "conforme lo establece en el Articulo 74 del D.L. Nº21621 – Ley de la Empresa Individual de Responsabilidad Limitada. Para los fines correspondientes.

Lima, 13 de diciembre del 2,024.

CORPORACION TEXTIL J&L S.A.C.
RUC: 2060775789
Jorge Vasquez Terrones
GERENTE GENERAL








NOMBRAN A NUEVO GERENTE DE EMAPE

# Asignación bochornosa

FOTO: DIFUSIÓN

TIENE DENUNCIAS POR CORRUPCIÓN.

El ingeniero José Luis Justiniano Martínez, recordado por su polémica frase sobre el derrumbe del puente Solidaridad, ha sido designado gerente general de Emape por el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga. Aunque su vida pública ha estado marcada por controversias y memes en redes, su carrera profesional en infraestructura vial continúa en ascenso, ocupando ahora un puesto clave en la gestión de obras públicas de la ciudad. Sin embargo, Martínez enfrenta problemas legales, incluyendo una denuncia por presunta corrupción y demandas por temas familiares. Como gerente general de Emape, será responsable de gestionar convenios y presupuestos para el desarrollo de proyectos viales.

SISMO EN MYANMAR TAMBIÉN DE SINTIÓ EN TAILANDIA Y CHINA. HAY CIENTOS DE DESAPARECIDOS

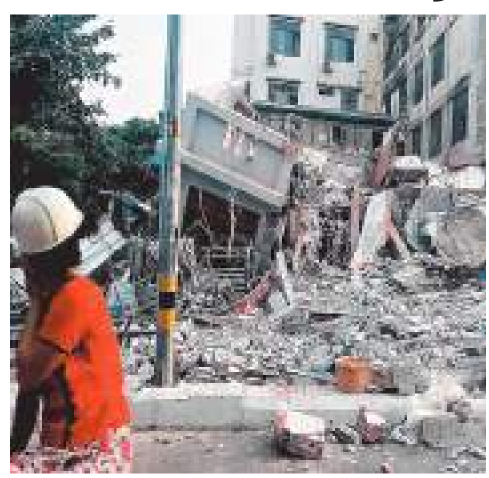
# Terremoto deja más de 150 fallecidos

✚ Autoridades han solicitado ayuda internacional para enfrentar la crisis.

**MYANMAR.** Un potente terremoto de magnitud 7,7 sacudió el centro de Myanmar, causando daños materiales en la capital administrativa, Naypyidaw, y provocando temblores que se sintieron ampliamente en Tailandia y el sur de China. Hasta el momento hay al menos 154 muertos (144 en Myanmar y 10 en Tailandia). También hay muchos desaparecidos.

El sismo ocurrió en horas de la tarde, con epicentro ubicado al noroeste de la ciudad de Sagaing, a poca profundidad, lo que amplificó su impacto en superficie. Apenas unos minutos después, se registró una réplica de magnitud 6,4 en la misma zona, elevando la alarma regional.

En Naypyidaw, se reportaron grietas en paredes, caídas de techos, rascacielos y carreteras severamente afectadas por la fuerza del movimiento telúrico. El temblor se sintió durante unos 30 segundos.



GOBIERNOS TRABAJAN EN ATENDER A LOS AFECTADOS Y EVALUAR LOS DAÑOS.

FOTOS: AFP

El impacto se extendió más allá de las fronteras de Myanmar. En Tailandia, el sismo se percibió con fuerza desde el norte del país hasta la capital Bangkok, donde algunos servicios de metro y tren ligero fueron temporalmente suspendidos. En la ciudad turística de Chiang Mai, residentes huyeron alarmados de sus casas y comercios.



HAY MUCHOS DESAPARECIDOS.

## PERUANO EN BANGKOK

Gustavo Romero es un peruano que se encuentra en Bangkok, Tailandia, por motivos de trabajo desde hace seis meses aproximadamente. En diálogo con Infobae Perú, el compatriota contó que él se encontraba en su residencia cuando inició el movimiento telúrico.

Precisa que también fueron afectados los edificios que cuentan con piscinas en sus techos, conocidas como 'Infinity pools', ocasionando que el agua cayera como "cascadas".

"El condominio donde estoy no se ha hecho mucho daño, pero varios condominios en los que otros amigos viven, sí se han quebrado. Algunas columnas están más resquebrajadas, las paredes. Otros amigos están optando por alquilar (la habitación de) un hotel y quedarse ahí por miedo a la a las réplicas", mencionó.

Entre los hospitales de 17 provincias que resultaron dañados se encuentran: Chiang Rai, Chiang Mai, Phrae, Phayao, Nan, Lampang, Lamphun, Mae Hong Son, Phitsanulok, Phetchabun, Chainat, Nonthaburi, Nakhon Pathom, Samut Sakhon, Mahasarakham, Loei y Bangkok.

MAGALY MEDINA

# “MELISSA KLUG NO ES LA DUEÑA DE LA VERDAD”

✚ Conductora duda de lo que dirá chalaca en EVDLV de conversaciones que tuvo con Chrisrtian Cueva.
✚ Dice que los chat subidos de tono no tienen explicaciones.

*Mario Palacios O.*

Magaly Medina cuestionó a Melissa Klug porque en los adelantos de El valor de la verdad, la chalaca dijo que contará toda la verdad, con la intención de limpiarse del affaire que habría tenido con Christian Cueva, según contó Pamela López.

“Cuando le preguntan sobre El valor de la verdad, ella dice: la única verdad que hay. ¿Quién dice que hay la única verdad? cada uno tiene su punto de vista y la verdad es otra cosa totalmente diferente. No eres la dueña de la verdad”, indicó Medina.

La periodista no sabe cómo va a aclarar Melissa Klug los chat candentes chats que tuvo con Aladino, cuando él le dijo a ella: esa cosita es mía. “Y cómo va a justificar que un hombre te diga a ti: ¿es mía esa cosita o no? ¿Cómo lo explicará? o como Marisol que dijo: yo le contestaba para ver hasta dónde llegaba. Eso dijo Marisol de la conversación que tenía con Cueva”, refirió.

INSTAGRAM



MAGALY ESTARÁ ATENTA A LO QUE CUENTE LA KLUG.

### NO LE CREE A MELISSA

Para Medina hay cosas a las que no hay que darle interpretación, pues los chats dejan en evidencia la complicidad entre Cueva y la blanca de Chucuito.

“¿Cómo vas a justificar que él te diga: te adoro, mi amor, quiero que seas siempre mía? Y ella le responde, siempre. Tú no le dices eso a tu amiga, no le dices eso a alguien a quien coqueteas o echando maíz. Eso quiere decir que hay un vínculo, o se cruzó la barrera de respeto entre amigos. Es una charla cómplice que indica ahí hubo algo. Eso no es un coqueteo simple”, sostuvo.

### Confía en trujillana

Magaly Medina confía en la versión de Pamela Franco, que le mostró el año pasado los chats subidos de tono entre Christian Cueva y Melissa Klug. “Yo sí le creo al testimonio que me dio Pamela López”, indicó Medina.

MILETT FIGUEROA

# SE FUE DE AMÉRICA HOY Y VUELVE CON TINELLI

✚ Termino su contrato con canal 4.

DIFUSIÓN



Milett Figueroa se despidió como la cuarta animadora de América Hoy ayer. La modelo agradeció la oportunidad y confesó que regresará a Argentina.

"Gracias por recibirme con tanto amor estos dos meses, una temporada de verano, así que yo me regreso a Argentina. Los quiero muchos, y gracias porque he disfrutado y aprendido mucho. Siga viendo América Hoy se los pido. ¡Gracias, gracias, gracias! Los amo", comentó Milett.

Como se recuerda, hace unas semanas estuvo en Perú Marcelo Tinelli y pasó una semana junto a su amada Milett, quien tapo bocas a sus detractores, tras los rumores que ambos habrían terminado luego que la modelo vino a trabajar a Perú.

"Vine a ver a mi novia, las cosas están de lo mejor entre. Lo que digan los demás me tiene sin importancia", dijo el conductor argentino días atrás. (MP)

DINA PÁUCAR

# NO PIERDE LA HUMILDAD

✚ Tiene los pies puestos sobre la tierra.

A poco tiempo de celebrar su 35 aniversario, Dina Páucar reconoció que todo su éxito, además de su talento, se lo debe al cariño del público. Por tal motivo, siempre se muestra agradecida a sus fanánticos.

"Cantar me hace feliz y la popularidad es solo consecuencia de mi profesión. La fama no me nubla ni me envanece, al contrario, la vida me ha dado muchos motivos para mantener los pies bien puestos sobre la tierra", dijo.

De esta forma, la Diosa hermosa del amor se alista para celebrar su 35 aniversario el 13 de junio en el Teatro Municipal de Lima. (MP)



✚ Cantante dice que trujillana habló mal de ella y le envió una carta notarial.

✚ Janet Barboza indica que cumbiambera y Christian Cueva están peleados.

PAMELA FRANCO

# LE DECLARA LA GUERRA A PAMELA LÓPEZ

**No van a durar**

Para Gigi Mitre la relación entre Pamela Franco y Christian Cueva estaría pasando una crisis y no sería raro que terminen. "Pamela López de la que se liberó, estuvo con un sujeto impulsivo y agresivo a todas luces, ahora la Franco vive ese calvario".

*Mario Palacios O.*

Para no creerlo. Pamela Franco amenaza con demandar a Pamela López porque, según la cantante, la trujillana habló mal de ella ante los medios, por tal motivo le envió una carta notarial para que no hable más de ella.

Así lo indicó la cumbiambera, quien envió también una carta notarial a Janet Barboza, porque la rulitos la criticó en el programa América Hoy.

"También se mandó (una carta notarial). (¿También le has mandado carta notarial a ella?) Bueno, es que ha habido un tema que, la verdad, no me parece. Ya se enterarán, porque yo voy a seguir el curso, así que, de todas maneras, ustedes van a enterarse", comentó la Franco en América hoy, quien en adelante piensa demandar a quienes hablan mal de ella.

**PELEADO CON CUEVA**

Luego de que Christian Cueva salió en América Hoy lanzando improperios, después de que Pamela López reveló que Aladino pidió las cámaras de seguridad del departamento donde ella vive, Janet Barboza aseguró que el pelotero tuvo una fuerte discusión por Pamela Franco.

Ese sería el motivo por el cual el futbolista explotó en los medios.

"Una novia... la Franco, que... mita, hacía q... Domínguez ... como conduc... go. Seguro po... Pamela Franc...

"Salió eufó... trolado, prim... diciendo 'no... sado en esa s... lo peor que m... Estoy segura... Franco lo ma... 'tú me arregla... escándalo seg... la rulitos.

JOHN REYES

# UNIVERSITARIO GANÓ 3-1 A HUANCAYO

## Valera, Concha y Riveros anotaron para cremas que ya piensan en el Millonario.

*Carlos Lara Porras*

Universitario sigue imbatible en su fortín del Monumental, donde anoche venció por 1-0 a Sport Huancayo por la sexta fecha del Torneo Apertura.

En los primeros minutos ambos cuadros tuvieron situaciones de gol, Valera ensayó un remate que desvió Solís y Pósito, tras un error defensivo crema, quedó solo ante el arco e increíblemente remató desviado.

A través de un tiro esquina de Concha, la 'U' encontraría la llave del gol, donde el balón fue al primer palo donde estaba Valera (21'), quien peinó la pelota al segundo poste para poner la apertura en el marcador.

Huancayo reaccionó, tuvo llegadas ante las ventajas que ofrecía la defensa crema, pero estuvo deficiente en la definición, pues Pósito y Sanguinetti tuvieron dos ocasiones claras de gol, pero sus disparos fueron evitados por Britos que estuvo enorme.

En el complemento, Universitario mejoró con los ingresos de Flores y Polo, quien le puso una pelota de gol al Tunche Rivera que cabeceó desviado.

Sobre los 69' en una gran jugada, Flores tocó de taco a Valera, quien asistió a Concha que sacó el remate para ampliar la cuenta. Luego, Riveros (86'), de cabeza, puso el 3-0. Y en los descuentos De Jesús, de penal, marcó el gol de honor.

Celebra Universitario que sumó 13 puntos, a dos del líder Melgar y ya se enfoca en su debut en la Copa Libertadores este miércoles ante River Plate.

| UNIVERSITARIO 3 | | S. HUANCAYO 1 | |
|---|---|---|---|
| Britos | (7) | Solís | (5) |
| Corzo | (6) | Madrid | (4) |
| Riveros | (7) | Pérez | (5) |
| Di Benedetto | (5) | Murillo | (5) |
| Ancajima | (6) | Ángeles | (5) |
| Ureña | (6) | Salcedo | (6) |
| Pérez G. | (s/p) | Villar | (5) |
| Calcaterra | (6) | Fernández | (5) |
| Rivera | (6) | Sanguinetti | (6) |
| Carabalí | (7) | Huaccha | (5) |
| Valera | (7) | Pósito | (4) |
| DT: F. Bustos | | DT: R. Pellejero | |

GOLES: VALERA 21', CONCHA 69', RIVEROS 86' (U); DE JESÚS 90' +4 (SH).
CAMBIOS: CONCHA(7) X PÉREZ G., INGA(5) X DI BENEDETTO, POLO(6) X ANCAJIMA, FLORES(6) X RIVERA, MURRUGARRA(5) X CALCATERRA (U); DE JESÚS(6) X PÓSITO, LUJÁN(4) X SANGUINETTI, HERRERA(4) X HUACCHA, MAGALLANES(S/P) X FERNÁNDEZ, CARABANO(S/P) X VILLAR (SH).
TA: BRITOS, FLORES (U); VILLAR, ÁNGELES, FERNÁNDEZ, MURILLO, PÉREZ (SH).
ÁRBITRO: AUGUSTO MENÉNDEZ (BIEN).
ESTADIO: MONUMENTAL, LIMA.

### TABLA DE POSICIONES

| | PJ | PG | PE | PP | GF | GC | DG | PTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. FBC Melgar | 5 | 5 | 0 | 0 | 10 | 3 | +7 | 15 |
| 2. Universitario | 5 | 4 | 1 | 0 | 13 | 4 | +9 | 13 |
| 3. Alianza Lima | 5 | 4 | 0 | 1 | 9 | 4 | +5 | 12 |
| 4. D. Garcilaso | 5 | 3 | 2 | 0 | 9 | 5 | +4 | 11 |
| 5. Sport Huancayo | 6 | 3 | 1 | 2 | 7 | 7 | 0 | 10 |
| 6. ADT | 5 | 2 | 2 | 1 | 12 | 11 | +1 | 8 |
| 7. A. Atlético | 6 | 2 | 1 | 3 | 11 | 10 | +1 | 7 |
| 8. Sporting Cristal | 5 | 2 | 1 | 2 | 6 | 6 | 0 | 7 |
| 9. Atlético Grau | 5 | 2 | 1 | 2 | 8 | 9 | -1 | 7 |
| 10. Cusco FC | 5 | 2 | 1 | 2 | 7 | 8 | -1 | 7 |
| 11. Sport Boys | 5 | 2 | 1 | 2 | 6 | 7 | -1 | 7 |
| 12. Binacional | 4 | 2 | 0 | 2 | 8 | 6 | +2 | 6 |
| 13. Cienciano | 5 | 1 | 2 | 2 | 9 | 10 | -1 | 5 |
| 14. Ayacucho FC | 6 | 1 | 1 | 4 | 7 | 11 | -4 | 4 |
| 15. Los Chankas | 4 | 0 | 3 | 1 | 4 | 5 | -1 | 3 |
| 16. C. Unidos | 5 | 0 | 3 | 2 | 7 | 9 | -2 | 3 |
| 17. Alianza UDH | 5 | 0 | 2 | 3 | 6 | 12 | -6 | 2 |
| 18. UTC | 4 | 0 | 2 | 2 | 1 | 8 | -7 | 2 |
| 19. Juan Pablo II | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | -5 | 0 |




# ¡Quevenga River!

## Grau se disculpa por Comizzo

**PIURA.** La dirigencia de Atlético Grau emitió un comunicado en el que expresó sus disculpas con los clubes que se hayan sentido aludidos por las declaraciones del entrenador Ángel Comizzo, quien se refirió tácitamente a Alianza Lima al señalar "que hay equipos que lloran permanente por el tema de viajes".

El club albo indicó que las declaraciones de Comizzo fueron "sobre la realidad y las dificultades que enfrenta nuestro club y los demás clubes," y que no hubo "la intención de menospreciar a ninguna institución en particular".

Finalmente, Grau , indicó que en nombre de Comizzo, la dirigencia y los profesionales que forman parte del club, "pedimos disculpas a quienes se hayan podido ver afectados por estas declaraciones". (C.L.P.)



## Cusco FC ganó en el horno de Sullana

**SULLANA.** Cusco FC sorprendió al imponerse como visitante por 4-2 sobre Alianza Atlético en el horno de Sullana.

Fue un partido entretenido, en especial la primera parte donde el marcador se movió constantemente. Álvaro Ampuero (5') inauguró la cuenta para cuadro imperial. La reacción de los Churres llegó inmediato por medio de Jeremy Canela (7'), quien puso el empate. Cusco FC siguió llegando sobre el arco rival y se puso en ventaja con tantos de Facundo Callejo (14') e Iván Colman (34'). Antes del descanso, Alexis Cossio (45') descontaba las cifras para el conjunto norteño.

En el complemento, el cuadro Churre reaccionó e hizo figura Pedro Díaz, arquero del equipo imperial. En la agonía del partido Juan Tévez (93') sentenció el partido a favor de Cusco FC.



VICTORIANOS CHOCAN ANTE ADT EN TARMA

# Alianza y su reto de altura

**Victorianos esperan volver al primer lugar del Apertura.**

*Carlos Lara Porras*

El plantel de Alianza Lima viajará esta mañana en vuelo chárter a Jauja para desde ahí enrumbar a Tarma para jugar desde la 1:00 p.m. ante ADT por la sexta fecha del Torneo Apertura.

La dirigencia blanquiazul tomó dicha decisión, luego que la Liga de Fútbol Profesional (LFP) desestimara la solicitud de reprogramar el partido, ya no deseaban que el equipo vaya en bus para no exponerlos en un viaje desgastante por las lluvias y posibles huaicos.

En cuanto al partido Néstor Gorosito presentará un equipo alterno para preservar a sus principales figuras, ya que el martes jugarán ante Libertad de Paraguay por la Copa Libertadores.

El posible once blanquiazul sería con Ángelo Campos; Marco Huamán, Juan Delgado, Jhoao Velásquez, Ricardo Lagos; Jesús Castillo, Fernando Gaibor, Gonzalo Aguirre; Alan Cantero, Jamir D'Arrigo y Matías Succar.

Alianza tiene 12 puntos y ADT 8 unidades.



ALIANZA VIAJA MUY TEMPRANO A JAUJA EN VUELO CHÁRTER.



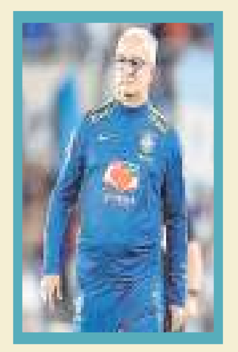
## Cristal por la recuperación

Sporting Cristal (8º con 7 puntos) espera reencontrarse con el triunfo, luego de dos derrotas consecutivas, hoy ante Binacional (12º con 6 unidades), al que recibirá a Binacional en el estadio Alberto Gallardo desde las 3:30 p.m. Y en Cusco (6:00 p.m.), Garcilaso se medirá con Sport Boys.

BRASIL SE QUEDÓ SIN ENTRENADOR

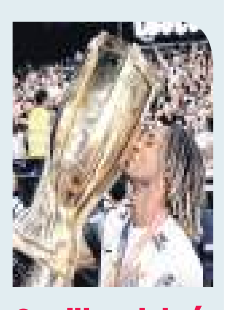
# Botaron a Dorival

**RÍO DE JANEIRO.** La goleada (4-1) sufrida ante Argentina, le costó caro a Dorival Júnior, quien ayer fue despedido como entrenador de la selección brasileña.



La Confederación Brasileña de Fútbol (CBF) anunció la decisión. "La Confederación Brasileña de Fútbol informa que el técnico Dorival Júnior no comanda más la selección brasileña. . La dirección agradece al profesional y le desea éxito en su futura carrera", señaló el ente del balompié brasileño.

Trascendió que el futuro selecccionador de Brasil sería Jorge de Jesús, cuyo contrato con Al-Hilal finaliza el 30 de junio y con quien ya he tenido conversaciones con la CBF. (C.L.P.)

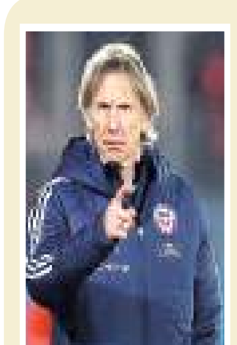


## Carrillo celebró merecidamente

**SAO PAULO.** André Carrillo fue el alma de la fiesta en las celebraciones del Corinthians al conquistar el Paulistao, tras ganar la final a Palmeiras. Contagiado por la euforia, la Culebra junto a un compañero cargó al entrenador Ramón Díaz.

FUE RATIFICADO COMO DT DE CHILE

# Gareca sigue firme



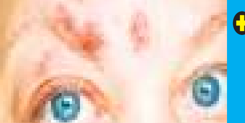
GARECA NO SE VA.

**SANTIAGO.** Ricardo Gareca fue ratificado en el cargo como entrenador de la selección chilena y cumplirá su contrato, cuando restan partidos para el final de las Eliminatorias.

"Los contratos son para cumplirlos. Hay una buena disposición del cuerpo técnico para seguir. Queríamos saber cómo estaban ellos. Tienen una trayectoria que les permite enfrentar situaciones adversas", manifestó Pablo Milad, presidente de la Federación de Fútbol de Chile, tras reunirse ayer con el Tigre.

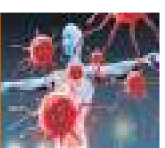
La razón de la continuidad de Gareca sería porque sacarlo implicaría pagarle casi 1.7 millones de dólares. (C.L.P.)

**Cuidando tu salud**
El herpes zóster también puede afectar los ojos y también puede estar relacionado con complicaciones peligrosas, como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.



**El dato**
A nivel mundial, 1 de cada 3 adultos desarrollará esta enfermedad.

**¿Y qué es?**
**Sistema inmunológico** Protegen al cuerpo de organismos que causan enfermedades, como virus y bacterias.



ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN CON VACUNAS

# Lo que debes saber del herpes zóster

✚ Se trata de un virus del sistema nervioso que puede afectar a personas mayores de 50 años.

*Alannis Castañeda Saavedra.*

Existe una enfermedad que ataca de manera silenciosa a nuestra piel, causando erupciones o ampollas dolorosas que envuelven el lado izquierdo o derecho del torso; se trata del Virus Varicela-Zóster.

En este artículo conversamos con David Iglesias, médico especialista en enfermedades infecciosas y tropicales en GSK, quien nos brindó información sobre este malestar y cómo prevenirlo correctamente.

"A partir de los 50 años, el riesgo de reactivación del virus varicela-zóster aumenta, debido a la disminución natural del sistema inmunológico, un proceso conocido como inmunosenescencia", explicó.

Esto afectaría de manera directa la calidad de vida de los pacientes, especialmente a quienes padecen enfermedades crónicas (como diabetes, cáncer, tuberculósis, etc.). "El tratamiento antiviral y analgésico utilizado para el herpes zóster puede generar interacciones con otros medicamentos y aumentar el riesgo de efectos adversos en su condición", puntualizó el especialista de GSK para Perú, Chile y Ecuador.



**Toma nota:** Estudios han demostrado que más del 60 % de los pacientes experimentan trastornos en la calidad del sueño.





## LO QUE DEBES | SABER

## Vacunación: un método de prevención efectivo

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades en diferentes etapas de la vida. Una de ellas es 'Shingrix', una vacuna efectiva que reduce la evolución e intensidad de este malestar.

"Un diagnóstico y tratamiento oportuno pueden ayudar a minimizar el riesgo de complicaciones. Gracias a los avances científicos, hoy en día existen vacunas efectivas para prevenir la aparición del herpes zóster y reducir su impacto en la salud", comentó el especialista.

Estudios recomienda aplicar métodos preventivos a personas de 19 años en adelante que tengan el sistema inmunológico debilitado debido a alguna afección o medicamento. Asimismo, mantener las vacunas al día y llevar una vida saludable.

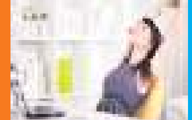


AUMENTA EL RIESGO DE OTRAS ENFERMEDADES.

## ¿Cómo influye el éstres en esta enfermedad?

**La rutina del día a día y la carga laboral son factores que afectan directamente a la salud mental, especialmente a adultos entre 30 y 50 años de edad. Ante ello, el doctor Iglesias indicó lo siguiente: "El impacto del estrés puede debilitar el sistema inmunológico, lo que incrementa la vulnerabilidad al herpes zóster". Asimismo, resalta que esta enfermedad puede afectar significativamente la calidad de vida, generando un ciclo en el que el dolor y las complicaciones derivadas del herpes zóster contribuyen a un mayor estrés y malestar emocional, debilitando el sistema inmunológico por completo.**

**Primeros auxilios**
Cada hora, haz estiramientos o camina un minuto. Esto mejora la circulación, evita la fatiga y reduce el riesgo de dolores musculares por estar mucho tiempo sentado.



**Cifra**
El 57% de adultos ha experimentado sensibilidad dental en su vida.

**El avance**
**Cáncer de mama** El MIT diseñó un dispositivo que detecta tumores mamarios mediante inteligencia artificial.



ADQUIERE LAS LÁMINAS COLECCIONABLES DE MANERA GRATUITA

# Educación de calidad CON EL POPULAR

¡Mañana! Colecciona una nueva presentación. Consulta en tu kiosco favorito.

*Alannis Castañeda Saavedra.*

El Popular y Ediciones Coquito presentan una nueva edición de láminas coleccionables "Coquito, mis primeras lecciones", donde encontrarás más de 45 actividades educativas para los más pequeños del hogar, además todos los sábados encontrarás un poster a todo color de edición límitada. ¡No dejes pasar esta oportunidad, y sorprende a tus hijos!

## UN LECTURA FELIZ

A través de la lectura, los niños pueden explorar nuevos mundos, desarrollar su imaginación y fortalecer sus capacidades lingüísticas. La lectura les permite conocer diferentes culturas, personajes y escenarios, fomentando su creatividad y capacidad de comprensión de textos. Además, aumenta su autoestima al expresarse con mayor habilidad.



## REPORTERO CIUDADANO

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde.

## Consulta Médica

Dr. Fernando Schiaffino (*)

### CIRUGIAS QUE DEVUELVEN SALUD

La obesidad no es solo un problema estético, es una enfermedad crónica con amplias repercusiones en la salud. Múltiples estudios revelan su íntima relación con más de 200 afecciones como la diabetes, hipertensión, males cardiovasculares, cáncer, entre otras; que pueden disminuir significativamente la calidad de vida e incluso causar la muerte. Las cirugías han demostrado ser muy eficaces para combatir esta enfermedad. Tanto la manga gástrica como el bypass gástrico son buenas opciones de tratamiento. Sin embargo, el especialista debe recomendar la más apropiada examinando individualmente cada caso.

*Cirujano bariátrico de la Clínica Ricardo Palma, www.crp.pe

## COLECCIÓN: 2
## Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

### Trigo tapado con relleno (prieta)

**INGREDIENTES**
- 1 1/4 tazas de trigo.
- 400 g de relleno o morcilla.
- Un tomate pequeño.
- 1/2 taza de cebolla china picada.
- Un choclo mediano.
- Aceite vegetal.
- Un camote mediano.
- Una cdta. de ajo.
- Sal yodada con moderación.

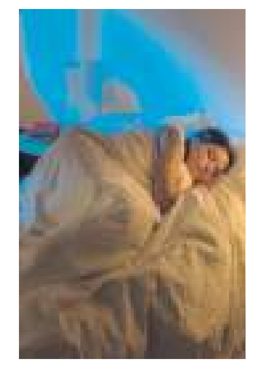
**PREPARACIÓN**
Limpiar el trigo pelado, remojar y sancochar. Lavar y hervir el camote. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo molido, añadir el trigo pelado y sal yodada. Hervir. Freír en aceite, el ajo molido y tomate picado, agregar el relleno (morcilla) desmenuzado; mezclar. Finalmente echar cebolla china picada. Servir el trigo tapado con el relleno, choclo desgranado y camote.

*Secreto del chef*
**Puedes disfrutar este platillo con una refrescante y deliciosa bebida de maracuyá.**

## TIPS

### 1 DUERME CON LUZ CÁLIDA

Evita pantallas una hora antes de dormir y usa luces tenues o velas. Esto ayuda a producir melatonina de manera natural y mejora la calidad del sueño, facilitando un descanso profundo y reparador. Además, reduce el estrés visual y proporciona un estado de relajación.



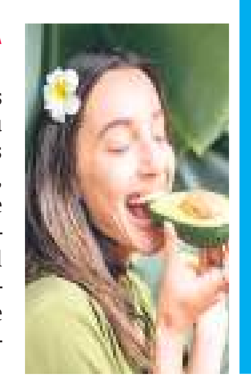
### 2 CONSUME SNACKS SALUDABLES

Opta por frutos secos, yogur natural, frutas frescas o hummus con vegetales. Estos snacks te aportan energía, nutrientes esenciales y evitan los picos de azúcar, manteniéndote saciado por más tiempo. Además, mejoran la digestión, favorecen la concentración y apoyan un estilo de vida saludable.

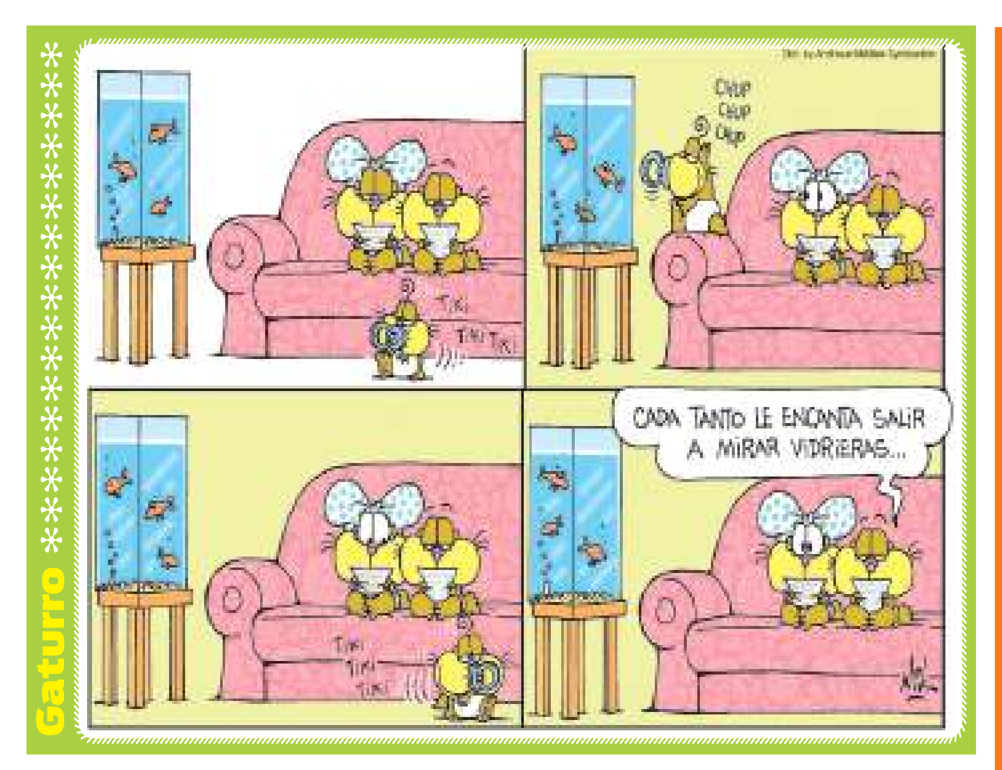


### 3 GRASAS SANAS PARA LA ENERGÍA

Incluye aguacate, frutos secos y aceite de oliva en tu dieta. Estas grasas saludables mejoran la función cerebral, reducen la inflamación y te dan energía sostenida. Además, favorecen la salud del corazón al regular el colesterol y mejoran la absorción de vitaminas liposolubles, ayudando a controlar el apetito.



## Gaturro




## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 7 | 5 |
| 1 | 2 | 9 | | | 7 | | | |
| | | 7 | 1 | 6 | 3 | 9 | 8 | |
| 2 | | | 9 | 7 | 5 | 3 | 4 | |
| | 8 | 3 | | 2 | | | 9 | 1 |
| | | 4 | | | | | | |
| | 6 | 2 | 8 | 5 | | | | 4 |
| 8 | | | | 4 | | | 6 | 3 |
| | | 1 | | | 6 | | 5 | |

## Las 7 diferencias



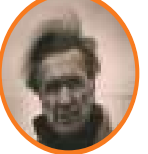
Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

## ¿Quién lo dijo?

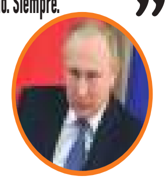
"Recordad que a lo largo de la historia, siempre ha habido tiranos y asesinos, y por un tiempo, han parecido invencibles. Pero siempre han acabado cayendo. Siempre."



a) Mahatma Gandhi



b) Emil Cioran



c) Vladímir Putin

## chiste

**Los errores no se olvidan**
¡Hola! Soy tu ex, ¿Te acuerdas de mí? ¡Claro!, los errores nunca se olvidan. Jajajajajaja.

## acertijo

**El Contenedor de Botellas.** En un contenedor hay 50 botellas de plástico y 30 botellas de vidrio (80 botellas en total). Si se extraen 10 botellas al azar, ¿cuál es la probabilidad de que exactamente 6 sean de plástico y 4 de vidrio?

## A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

## Soluciones de ayer

BRITNEY
RALOAR
OEIHPOS
DTAROSP
AUGIANE
ALTRPETIPAN
PODIN IRAJ
RUSME ESACU
INTUIR RLIS
NARG OTCAT
CESAATICODIEGO
ZDAZONIPSE
EPIANA
OLELEOZ
OPOPL
MAGDYEL

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | H | I | N | X | C | S | K | E | M | J | A | D | Y | R | Q | A | M | A | R | C | A | L | T |
| W | P | N | Z | M | S | N | E | J | L | M | X | U | A | D | F | G | E | K | O | W | Q | I | C |
| S | B | T | T | P | E | N | M | T | B | L | E | R | N | O | I | C | I | S | O | P | S | I | D |
| J | S | E | O | Y | D | J | P | I | N | W | I | H | C | S | O | V | X | B | M | Z | T | F | E |
| K | Q | R | L | Y | A | G | T | C | C | A | O | L | A | I | C | R | E | M | O | C | A | V | Q |
| Z | O | M | R | P | D | O | O | O | J | X | C | T | O | P | M | E | I | T | B | N | I | A | C |
| S | I | E | T | V | I | D | I | N | E | J | W | I | N | D | S | E | Z | U | Q | F | H | L | D |
| A | C | D | L | Y | V | I | N | S | W | A | R | C | R | U | P | T | C | Q | W | G | D | O | I |
| T | E | I | M | R | I | S | D | U | O | D | A | B | L | B | J | C | Q | M | X | I | U | R | S |
| C | R | A | H | A | T | T | I | M | L | F | E | I | O | R | A | N | W | M | S | A | P | U | T |
| E | P | R | O | E | C | D | R | I | R | F | I | L | V | X | H | F | O | T | C | X | N | G | R |
| R | O | I | L | C | A | H | E | D | A | T | K | E | R | W | V | N | R | C | A | P | E | R | I |
| I | W | O | A | Y | A | E | C | O | R | C | F | K | V | D | X | I | N | J | L | R | G | B | B |
| D | T | S | I | C | X | O | T | R | P | W | V | U | E | F | B | H | B | S | C | O | A | I | U |
| R | M | H | R | M | F | X | O | E | M | Y | J | L | S | U | P | U | P | G | Z | D | M | I | I |
| Z | A | V | A | J | H | R | S | S | O | A | N | K | C | R | W | G | Z | Q | E | U | I | Y | D |
| E | N | S | S | P | C | F | T | I | C | E | R | I | O | J | V | A | C | D | M | C | O | Y | O |
| Z | E | B | E | H | A | N | M | U | L | A | O | V | K | G | J | E | T | X | Q | T | Y | N | R |
| I | R | D | R | S | N | O | E | B | V | N | E | L | B | H | T | Y | C | K | I | O | D | J | E |
| M | A | P | P | F | A | W | N | U | Z | E | R | V | W | N | O | I | C | I | V | R | E | S | S |
| C | N | F | M | D | L | A | Y | E | D | T | P | H | E | J | W | X | N | R | U | S | Y | K | M |
| A | D | P | E | F | E | Q | I | O | I | O | Z | M | L | G | N | I | T | E | K | R | A | M | P |
| O | B | Q | E | D | S | Y | R | I | L | B | U | U | Z | F | N | G | X | J | M | U | Y | Q | H |
| C | N | R | V | Z | W | X | S | T | I | A | L | O | P | E | K | D | F | G | A | F | E | D | U |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 |
| 4 | 6 | 2 | 9 | 1 | 7 | 5 | 3 | 8 |
| 5 | 3 | 1 | 2 | 8 | 4 | 7 | 9 | 6 |
| 7 | 4 | 3 | 8 | 6 | 9 | 1 | 5 | 2 |
| 1 | 9 | 8 | 3 | 2 | 5 | 6 | 7 | 4 |
| 6 | 2 | 5 | 4 | 7 | 1 | 3 | 8 | 9 |
| 8 | 1 | 4 | 5 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 |
| 2 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 4 | 1 | 3 |
| 3 | 7 | 9 | 1 | 4 | 2 | 8 | 6 | 5 |

**El acertijo:** Para ir de un extremo al otro hay que moverse 3 veces al este y 4 veces al sur (un total de 7 movimientos). El número de rutas es el número de formas de elegir en qué movimientos se va al este

**¿Quién lo dijo?:**
Bob Marley.

# Sopa de letras

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | I | S | A | L | Y | W | C | O | N | T | E | N | E | D | O | R | E | S | E | O | I | G | K |
| N | N | W | E | B | E | M | F | N | P | R | Z | A | J | C | V | X | H | A | Q | U | S | Y | D |
| I | F | T | A | V | R | W | X | Q | P | E | C | O | L | S | Z | Y | G | V | M | I | U | B | T |
| T | R | V | D | F | A | F | X | J | S | B | L | I | H | A | R | E | Z | I | K | Q | P | Y | R |
| E | A | R | A | O | V | N | G | G | S | O | O | E | V | R | Z | N | B | O | O | L | H | I | A |
| L | E | A | L | U | C | J | O | Y | T | T | T | T | C | Z | Q | V | H | N | P | E | Y | S | N |
| E | S | G | U | J | C | D | M | R | N | N | K | N | N | T | O | H | C | E | S | Z | Q | E | S |
| C | T | U | G | T | I | O | J | V | E | L | E | E | A | E | R | T | L | S | Z | U | H | R | P |
| O | R | L | E | I | D | D | J | F | A | A | E | M | G | L | M | O | C | C | W | J | B | V | O |
| M | U | Q | R | O | F | A | K | T | O | X | P | Z | U | M | E | A | N | A | I | M | R | I | R |
| U | C | N | S | A | S | O | T | S | O | C | Z | D | F | L | Q | D | G | I | P | Z | G | C | T |
| N | T | L | U | O | M | B | Y | F | V | I | L | W | C | N | O | Q | A | R | C | M | J | I | E |
| I | U | N | C | J | Z | K | L | I | E | Y | D | A | X | H | O | V | T | R | A | A | I | O | B |
| C | R | M | E | R | C | A | N | C | I | A | S | R | T | I | X | I | R | W | M | C | S | O | E |
| A | A | D | V | F | R | G | Q | U | L | Z | S | H | A | N | E | B | C | J | I | A | N | M | K |
| C | S | P | P | R | O | G | R | E | S | A | D | O | I | D | E | D | C | A | W | O | X | A | Q |
| I | N | C | R | E | M | E | N | T | A | M | V | T | F | X | A | I | N | O | G | Y | Q | W | B |
| O | L | A | J | I | S | P | Z | N | G | A | E | R | E | A | B | L | B | K | F | E | E | U | X |
| N | I | V | A | S | O | M | B | R | O | S | A | Z | Q | H | K | W | S | M | E | O | V | S | J |
| E | U | N | X | A | V | F | C | P | A | S | A | J | E | R | O | S | C | A | A | L | F | A | D |
| S | V | O | Z | M | E | Y | M | S | Q | G | E | T | X | N | D | F | P | Y | R | M | U | B | N |
| L | C | E | R | R | U | F | A | C | I | L | I | D | A | D | E | S | X | Q | P | T | C | G | H |
| U | Y | W | R | O | N | K | E | I | J | O | M | B | V | L | F | A | T | K | B | S | H | A | X |
| L | C | Y | Q | F | P | J | D | I | U | W | R | F | N | G | M | V | E | T | O | E | M | J | I |

**TRANSPORTE AÉREO**

- ADELANTOS
- AÉREA
- AERONAVES
- AMBIENTAL
- ASOMBROSA
- AVIONES
- CARGAMENTO
- CONTENEDORES
- COSTOSAS
- ELECTRÓNICAS
- FACILIDADES
- FORMA
- IMPACTO
- INCREMENTA
- INFRAESTRUCTURAS
- LUGAR
- MERCANCÍAS
- MODO
- NAVEGACIÓN
- NUEVOS
- PASAJEROS
- PROGRESADO
- REGULADA
- SERVICIO
- TELECOMUNICACIONES
- TRANSPORTE
- TRASLADAR
- VOLUMEN

# Consultorio sentimental

## Mi novio fue a un concierto con otra chica

**ALEXA (27).** Doctora Cora, estoy triste e incómoda. Mi novio trabaja en medios musicales y le han regalado dos entradas para un concierto de Foster The People, uno de mis grupos favoritos. Él me comentó que iríamos juntos, estaba demasiado feliz y emocionada. Pero ocurrió un problema: los organizadores del evento le pidieron que debía sacar fotografías y hacer cobertura del concierto, por lo que hubo un cambio de planes y tuvo que llevar a otra chica de su equipo, quien iba a tomar las fotos. Por lo tanto, yo no iba a ir al concierto. Hace unos días se realizó y se tomaron fotos juntos y videos donde se los ve emocionados. ¡Qué hago!



**RESPUESTA**

Querida Alexa, lamento mucho tu situación, pero debes entender que tu pareja no lo hizo con intenciones de lastimarte, ya que fue por un tema laboral. Igual, te aconsejo que converses con él y le comentes sobre tu incomodidad. Estoy segura de que te comprenderá y hallarán una solución. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

# ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

**ARIES: 21 mar. 20 abr.**
Cierta angustia te haría desdibujar la realidad que tienes al frente. No permitas que tu mente contemple escenarios negativos, es importante que domines tus pensamientos. Todo se resolverá.

**TAURO: 21 abr. 21 may.**
Has estado evitando la confrontación, pero ha llegado el momento de enfrentar a esa persona y aclarar todo aquello que los ha distanciado. Aunque no comparta tus ideas, te escuchará.

**GÉMINIS: 22 may. 21 jun.**
Decides descansar y darte algunos gustos. Es importante que midas tu presupuesto, ya que podrías gastar más de la cuenta. Tu atractivo te acercaría a tentaciones que será mejor evitar.

**CÁNCER: 22 jun. 22 jul.**
Luego de tanto tiempo, volverás a reencontrarte con alguien que ha sido muy especial en tu vida. Será un día lleno de alegrías, nostalgias y recuerdos agradables. Pasarán un buen momento.

**LEO: 23 jul. 23 ago.**
Tendrás el apoyo y la asistencia de alguien con sentido práctico, con su ayuda lograrás resolver todo lo que estaba generándote tensión y molestia. Es posible una reunión de tipo familiar.

**VIRGO: 24 ago. 23 set.**
Un ambiente de armonía y unión te rodeará, esto te permitirá limar asperezas que se habían generando con algunos familiares. Por otro lado, le brindarás ayuda a alguien que te necesita.

**LIBRA: 24 set. 23 oct.**
Alguien que desea aclarar diferencias contigo te buscará. Es posible que muestres indiferencia o desinterés, cuando en realidad también necesitas de armonía y conciliación. Reflexiona.

**ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.**
Tienes que mantener objetividad para resolver las diferencias que tengas con la persona que amas. Un exceso de emotividad podría restarles objetividad a las aclaraciones, recuérdalo.

**SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.**
Encontrarás una manera de resolver todas aquellas situaciones que te han estado sobrecargando y limitando. Hoy saldrás de apuros y tendrás tiempo extra para visitar a tus amistades.

**CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.**
Te hará bien recibir la comunicación de esa persona que intenta acercarse y recuperar tu confianza. Poco a poco irás dejando esa actitud defensiva y le darás otra oportunidad.

**ACUARIO: 21 ene. 19 feb.**
Tendrás la compañía de una persona optimista y segura de sí misma, su actitud cambiará tus ánimos y te hará ver las cosas desde otro ángulo. Esfuérzate por mantener esta actitud.

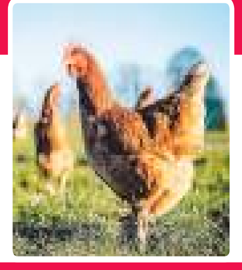
**PISCIS: 20 feb. 20 mar.**
Evita presionar o forzar situaciones. Esa persona siente tu exigencia y es posible que hoy ponga límites para que reflexiones. No caigas en caprichos u obsesiones. Busca el equilibrio interior.




ANTIGUA MONEGA GRIEGA
ZAIRE… UNAI…
ESCANDIO
…ALEX FERGUSON
VEGETACION EN LOS DESIERTOS
SE DESPLOMA
SAMARIO
COMINUDAD ECONOMICA EUROPEA
CROMO
RIO DE SIBERIA
SEÑORA (ABREV.)
UNO DE LOS 3 CHIFLADOS
…CARLOS OBLITAS
HIJOS DEL HIJO
NOR-ESTE
MINERAL EN POLVO
NOMBRE MASCULINO
SI (INGL.)
CIFRA SIN VALOR
O R O
LITRO
6 (ROM.)
ALIANZA LIMA
LATINA
LUNES O MARTES
ADVERSARIO
ESPESO, COMPACTO
ACEITE (INGL.)
INFUSION
DIOS ENTRE LOS INCAS
TITANIO
ESTILO MUSICAL
ANTES DEL MEDIODIA
GRAN RIO DE AFRICA
OCEANO
…VICTORIA …MOLINA
ESCUCHE
CORROE
FUEGO
OCEANO (INGL.)
NEON
MARIONETA DE TV
3 Y 7 DEL ABECE
REY (FRANC.)
DIOSA DE LA AURORA
TUBERCULOSIS
DIRECTOR EJECUTIVO
AMNISTIA. INTERNAC.
SODIO
PARTE DE LA QUILLA
TODAVIA
CESIO
PAPA … (NAVIDAD)
SUCESIVAS
HIJO DE NOE

# LA ÚLTIMA

**MADRID.** En España hay tres fortalezas espectaculares a la venta con un precio que sorprende a propios y extraños, ya que por tan solo 45 mil euros te puedes hacer con una de estos edificios.



## Alquilan gallinas a 500 dólares

**PENSILVANIA.** Los estadounidenses llevan unos años yendo a comprar huevos sin saber bien cuál será su precio final. Hartos de estos cambios, algunos han optado por buscar alternativas como tener sus propias gallinas. Eso es justo a lo que se dedica 'Rent the Chicken', una empresa creada en 2013 a las afueras de Pittsburgh (Pensilvania) que ofrece a sus clientes el alquiler de entre dos y cuatro aves de corral para sus casas para que tengan huevos frescos cada día. Es así, que si quieres tener una gallina hasta por seis meses, debes pagar 500 dólares.

# Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

## Melatonina: la hormona del sueño y más allá

La melatonina es conocida como la hormona del sueño, pero sus efectos van más allá. También actúa como antioxidante y antiinflamatorio, ayudando a reducir el estrés oxidativo y fortaleciendo el sistema inmune.

Investigaciones han demostrado que niveles óptimos de melatonina pueden prevenir el envejecimiento prematuro, mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Un estudio de la Universidad de Granada (España, 2014), dirigido por el Dr. Darío Acuña-Castroviejo, encontró que la melatonina protege contra el daño oxidativo y mejora la función mitocondrial en pacientes con enfermedades metabólicas.

Cómo Regular Naturalmente la Melatonina:

1. Luz del Día: La exposición al sol durante el día ayuda a regular el reloj biológico. La Universidad de Harvard (2018) demostró que la luz solar suprime la melatonina durante el día y facilita su producción nocturna.
2. Mantén un ambiente oscuro: Por la noche, reduce la iluminación artificial. La Universidad de Stanford (2021) comprobó que la exposición a la luz artificial después del atardecer puede retrasar la producción de melatonina hasta en un 50%.
3. Alimentos ricos en Triptófano: Este es un precursor de la melatonina. Cerezas, nueces, chocolate amargo y avena han sido identificados como fuentes naturales.
4. Rutina de Sueño Consistente: Dormir y despertar a la misma hora mantiene el ciclo circadiano estable. Investigadores de Mayo Clinic (2019) encontraron que la irregularidad en los horarios de sueño reduce la calidad del descanso.
5. Evita la Luz Azul: Dispositivos electrónicos emiten luz azul, lo que bloquea la producción de melatonina. Un estudio de la Universidad de Toronto (2015) mostró que el uso de pantallas antes de dormir disminuye la secreción de melatonina en un 85%.

Puedes encontrar más información en el libro El Sueño Sagrado, dormir bien es vital.

**Vivamos Felices:** Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
**Bien de Salud:** www.youtube.com/@BiendeSaludTV